CONSELHEIRO DA
BOA SAÚDE

A Natureza, o Médico Divino

No campo encontra o doente muitas coisas para desviar-lhe a atenção de si mesmo e de seus sofrimentos. Por toda parte podem eles considerar e apreciar as belas coisas da Natureza — as flores, os campos, as árvores frutíferas carregadas de seus ricos tesouros, as árvores da floresta a projetarem sua agradável sombra, e as colinas e vales com sua variada vegetação e suas muitas formas de vida.

E não somente são eles atraídos por esse ambiente, mas aprendem ao mesmo tempo lições espirituais muito preciosas. Rodeados pelas maravilhosas obras de Deus, sua mente é levada das coisas que são vistas para as que se não vêem. A beleza da Natureza os leva a pensar nos encantos sem igual da Nova Terra, na qual nada haverá a estragar-lhe a beleza, nada a macular ou destruir, coisa alguma a causar doença ou morte.

A Natureza é o médico divino. O ar puro, a alegre luz solar, as belas flores e árvores, os belos pomares e vinhas e o exercício ao ar livre em meio desse ambiente, são transmissores de saúde — o elixir da vida. A vida ao ar livre é o único remédio de que muitos doentes necessitam. Sua influência é poderosa na cura das doenças causadas pela vida social, vida que debilita e destroi as energias físicas, mentais e espirituais.

Quão agradáveis aos enfermos deprimidos, acostumados à vida da cidade, ao clarão das muitas luzes e ao ruído das ruas são a quietude e liberdade do campo! Com que ansiedade se volvem para as cenas da Natureza! Quão satisfeitos se sentirão ele pelas vantagens de um sanatório no cam po, onde possam sentar-se sob céu aberto deleitar-se com a luz solar e respirar a fra grância das árvores e flores! Há proprie des que comunicam vida no bálsamo do p nheiro, na fragrância do cedro e do abeto E há outras árvores que são promotoras d saúde. Não permitais que estas árvore sejam impiedosamente derrubadas. Trata -as com carinho onde elas existirem e abundância, e plantai mais onde há pou cas.

Para o doente crônico, nada contribu tanto para restaurar a saúde e a felicidad como viver em meio ao atrativo ambient do campo. Pode-se deixar sentar ou de tar aí o mais fraco enfermo, à luz do Sol ou à sombra das árvores. É-lhes necessá rio apenas erguer os olhos e ver ao alto bela folhagem. Maravilham-se eles d que jamais tenham observado quão gracio samente a curvatura dos galhos, que for mam um pálio vivo por sobre si, dá-lhes exatamente a sombra de que necessitam. Uma doce sensação de repouso e refrigério lhes sobrevém ao prestarem eles atenção à murmurante brisa. Os espíritos abatidos revivem. A energia exangue é renovada. Sem perceber, a mente torna-se calma, o acelerado pulso mais lento e regular. Quando os doentes ficam mais fortes, aventu ram-se eles a darem alguns passos para colher algumas das belas flores — precio sos mensageiros do amor de Deus à sua família aflita aqui embaixo. — Conselhos so bre Saúde, págs. 169-171.

Conselheiro da Boa Saúde

JULHO 1980

Publicação da EDEL — Edições "A Edificação do Lar" — Rua Amaro B. Cavalcanti, 624 — Vila Matilde — S. Paulo, SP. — Cxa. Postal 48.311 — CEP. 03513 — Fone; 295-3353

Redator Responsável:
Prof. Davi Paes Silva

Representantes:

SÃO PAULO
Rua Amaro B. Cavalcanti, 640 — Tel. 294-2044 — Cxa. Postal 10.007 — S.Paulo, SP — CEP 01000

RIO DE JANEIRO
Rua Barbosa, 230 — (Cascadura) — Tel. 269-6249 — Rio de Janeiro, RJ — CEP 21.350

BRASÍLIA
Área Especial nº 10 — Setor "B" Sul — C. Postal 40-0075 - Tel. 561-4540 — Nova Taguatinga, DF. — CEP 70.700

PARANÁ
Rua David Carneiro, 277 — Tel. 252-2754 — C. Postal 124 — Curitiba, PR — CEP 80.000

RIO GRANDE DO SUL
Rua Adão Bayno, 304 - Tel. 41-2118 — Porto Alegre, RS — CEP 90.000

PERNAMBUCO
Av. Norte, 3028 (Rosarinho) — Tel. 222-1097 — Recife, PE — CEP 50.000

BAHIA
Rua C, 42) — IAPI — (Jardim Eldorado) — Salvador, BA — C. Postal 333 — CEP 40.000

CEP 66.000 - Belém, PA

Ampla literatura sobre Medicina Natural e Religião. Peça catálogo grátis ou representante.

"TERRA PROMETIDA DOS NATURALISTAS"

Todos sabem o valor da vegetação no Brasil. A flora brasileira, é sem dúvida, a mais rica do mundo. O Brasil é a região das belas flores, a terra prometida dos naturalistas... Nos campos, nas montanhas, nas areias das praias, nos rochedos, nos vales, por toda a parte, nossa flora é exuberante em plantas não raro de inestimável valor terapêutico. — **Dicionário Brasileiro de Plantas Medicinais.**

CAPA:

Nas hortaliças, uma fonte inesgotável de saúde.

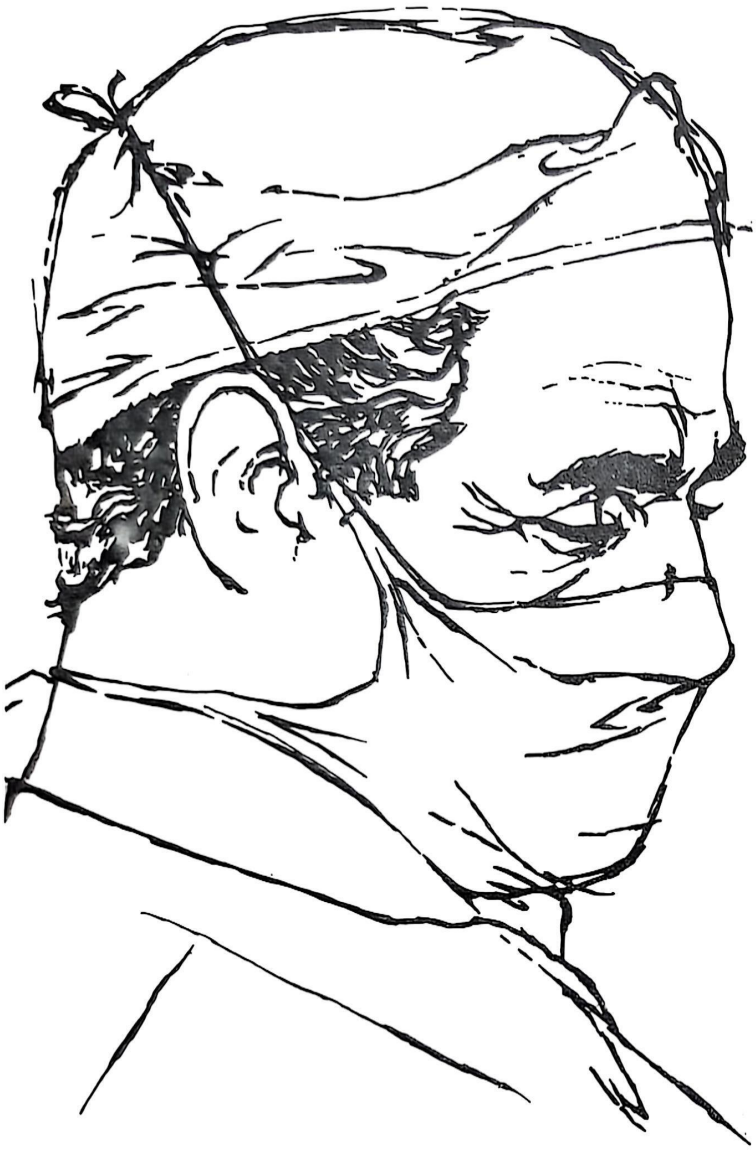
NESTE NÚMERO:

2 — *A Natureza, o Médico Divino*
4 — *A Vitamina C Diariamente Faz Bem*
6 — *Tranqüilizantes Atingem Feto*
8 — *Intensifica-se o Uso de Vegetais na Cura de Doenças*
10 — *Como Praticar Exercícios Físicos*
12 — *Os Perigos da Carne de Porco*
14 — *A Escolha é Sua — Fumo ou Saúde*
22 — *Medicina Natural*
24 — *As Vitaminas*
28 — *Receitas Saudáveis*

Vitamin

diariament

Fa
Ben



A ingestão diária de vitamina **C** é muito mais importante do que possamos imaginar. Para compreender melhor o quão necessária é para o bem-estar geral, é preciso lembrar que o homem possui um defeito genético que o impede de produzir vitamina **C** (ácido ascórbico) em seu organismo, como o fazem praticamente todos os outros animais.

Albert Szent-Gyorgyi, Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina, lembra que a própria classe médica manteve a este respeito um ponto de vista muito estreito e errado. A falta de ácido ascórbico causa o escorbuto, de modo que não existindo o escorbuto, admitia-se não haver falta de ácido ascórbi
O único problema é que o escorbuto n
representa o primeiro sintoma de defi
ência vitamínica, mas o colapso final, u
síndrome pré-mortal.

Como Funciona

A vitamina **C** é conhecida por exerc
numerosas funções no organismo humar
Atua como **agente redutor** (antioxidante)
juntamente com a vitamina E, protege os
cidos (especialmente as membranas celu
res), contra as lesões produzidas pela o
dação. As células lesadas são mais sen
veis à penetração das partículas virais
que as células protegidas. Ou seja, a pr
teção contra resfriado e outros vírus con
rida pela vitamina C dependem em parte
sua eficácia como agente químico reduto

A vitamina **C** também é necessária
síntese do colágeno pelo organismo que
um componente do tecido conectivo. Os t
cidos são assim fortalecidos pela inges
suplementar de vitamina C. O cimento
tercelular é reforçado, o que auxilia os te
dos a resistir à invasão pelas partículas
rais causadoras de resfriados e outras m
léstias e vírus.

Substância Não-Tóxica

A vitamina **C** é reconhecida como uma las substâncias menos tóxicas. Milhares le pessoas têm ingerido várias gramas por lia durante anos. Grandes quantidades — 50 ou até mesmo 100 gramas já foram toma-das de uma só vez, sem nenhuma conse-qüência grave.

A vitamina **C** em dose elevada age co-mo laxativo suave. Na verdade, pode repre-sentar o laxativo ideal, para uso geral. Um médico chegou a relatar que a maioria de eus pacientes é capaz de tomar diariamente ntre 15 a 30 gramas de ácido ascórbico, em apresentar diarréia, o que constitui um este bastante rigoroso.

Dose Ideal

Segundo o Dr. Linus Pauling, Prêmio obel de Química e Prêmio Nobel da Paz a ose ideal de vitamina C, sem dúvida, é dife-ente de pessoa para pessoa devido à sua mpla margem de individualidade bioquími-a, mas provavelmente a maioria se situa ntre uma e cinco gramas por dia. No en-anto, um grau maior de proteção pode ser btido ajustando a ingestão diária de vita-mina C às circunstâncias.

O Dr. Linus Pauling vai mais adiante e diz: "Gostaria de acrescentar que os indi-víduos que tomam a quantidade ideal de vi-tamina C, possivelmente sofrem, em cada idade, apenas uma quarta parte das doen-as e das possibilidades de morrer daqueles que não recebem vitamina C complementar."

Laranja e Limão — Grandes Fontes de Vitamina C.

Como Tomar Vitamina C

A vitamina **C** está presente principal-mente nas frutas cítricas (laranja, limão, ca-ju), que devem fazer parte da alimentação diária, além das verduras. (. . .) O suco de laranja contém de 50mg por 100g (um copo de suco fresco ou suco congelado pre-parado na hora). Vegetais verdes como re-polho, espinafre, brócolos, e folhas de mos-tarda, quando cozidos adequadamente, con-têm de 30 a 90mg por 100g.

Uma dieta moderna comum contém menos do que a quantidade ótima de ácido ascórbico porque nela se incluem carne e alimentos beneficiados e cozidos. Assim, para a maioria das pessoas é aconselhável adicionar ácido ascórbico na dieta. A for-ma ideal, são os comprimidos efervescen-tes que permitem uma dosagem exata.

Folha da Tarde, 26/10/77

Dois tranqüilizantes amplamente usados podem provocar graves defeitos no feto humano se tomados durante as seis primeiras semanas da gravidez, segundo as descobertas divulgadas agora num amplo estudo.

As drogas são o meprobamato — receitado comumente como **Miltown** ou **Equanil** — e o clordiazepóxido mais conhecido sob o nome de **Librium.** São remédios fracos receitados normalmente para casos de ansiedade, tensão ou depressão branda, em geral de natureza temporária. Librium é um equivalente químico muito próximo do tranqüilizante mais conhecido, **Valium.**

Acredita-se que o estudo — que examinou 19.044 recém-nascidos — é a primeira experiência com seres humanos a indicar que os tranqüilizantes não-barbitúricos podem prejudicar o feto. Embora as descobertas não provem conclusivamente que as drogas provocam deficiências, os autores da pesquisa advertem que os tranqüilizantes devem ser usados com a mais extrema cautela pelas mulheres grávidas.

Advertências semelhantes foram lançadas em relação a uma ampla variedade de remédios durante os últimos anos, principalmente desde a catástrofe da talidomida, na última década. O uso de pílulas para dormir por parte de mulheres grávidas resultou no nascimento de milhares de crianças com braços e pernas deformados, principalmente na Europa.

Tranqü

Ati

aspirinas, complexos anti-náuseas, fenobarbital, etc. são causas possíveis de anomalias fetais.

rogas Perigosas

Entre as drogas que reconhecidamen- prejudicam o feto humano estão os anti- óticos, estreptomicina, tetraciclina e sulfa- ilamida, se ingeridos no final da gravidez; uantidades excessivas das vitaminas A, D, B e K; alguns barbitúricos, soporíferos e utros sedativos que agem sobre o sistema ervoso central tomados na época do par- , bem como o hormônio sintético proges- na, que pode masculinizar o feto feminino.

Além disso, experiências com animais dicaram que remédios comuns como as- rina, complexos antináusea, fenobarbital e tranqüilizante clorpromazina como causas ossíveis de anomalias fetais.

O novo estudo foi orientado por Lucille kovitch e Bea van den Berg, da Escola de aúde Pública da Universidade da Califór- ia. Como parte dos Estudos sobre Saúde Desenvolvimento Infantil iniciados em 1959 ntre as mulheres inscritas no **Kaiser Per- anente Medical Care Program**, estão es- udando os efeitos de diversas drogas so- re os fetos e as crianças.

Grupos Estudados

A análise foi publicada no último nú- ero da revista **The New England Journal f Medicine,** comparando a incidência de raves defeitos fetais entre quatro grupos de mulheres, todas sofrendo de ansiedade ou tensão, segundo o diagnóstico de seus médicos. Os grupos eram formados por mulheres que haviam recebido receitas prescrevendo meprobamato, clordiazepóxido, outros remédios e finalmente as mulheres que não ingeriram drogas para o tratamento de ansiedade.

Considerando apenas o uso de drogas no início da gravidez, foram registrados sérios danos com incidência quatro vezes superior nos grupos que ingeriram meprobamato e clordiazepóxido em relação ao grupo que não tomava qualquer remédio e duas vezes superior em comparação com o grupo que tomava outras drogas.

Não foi associado nenhum tipo de defeito ao clordiazepóxido, mas no grupo do meprobamato cinco das oito crianças afetadas tinham moléstias cardíacas congênitas.

Além disso, o estudo mostra também que a morte do feto antes do nascimento ocorreu mais freqüentemente nos dois grupos que ingeriram tranqüilizantes do que nos outros grupos de controle.

Experiências com Ratos

Em experiências anteriores com ratos, o meprobamato dado durante a gestação foi associado a problemas de aprendizagem da prole.

O estudo atual conclui que as descobertas feitas indicam que o "meprobamato e clordiazepóxido podem não ser seguros durante o início da gravidez" e que a "prescrição destas drogas a mulheres em idade de gestação deveria ser restrita aos casos de indicações extremamente especiais e seria prudente exigir-se que a mulher tome precauções contra a gravidez".

Estas advertências refletem o fato de que muitas drogas que suposta ou reconhecidamente prejudicam o feto têm seu efeito durante os estágios iniciais da gravidez, quando a mulher pode ainda ignorar que concebeu. — ESP, 15/12/74

antes

n Feto

INTENSIFICA-SE O USO DE VEG

Na Índia e na China, bem como junto ao lago Titicaca, entre a Bolívia e o Peru, as plantas medicinais são amplamente utilizadas, e seu conhecimento é transmitido de geração a geração, com resultados não conseguidos com os clássicos remédios alopáticos.

É muito antigo o uso das plantas como medicamento contra males que afligem o homem, existindo mesmo um provérbio espanhol que diz: "Onde há um poço e um jardim, há remédio para toda uma cidade." É evidente o exagero da afirmação, mas não há dúvida sobre sua procedência.

As plantas medicinais, chamadas símplices, tornaram-se conhecidas do homem primitivo através dos animais selvagens; assim é que um cervo da Sibéria procura nas raízes da leuza as substâncias revigoradoras de suas energias para resistir ao rigoroso inverno de seu "habitat". O homem sempre procurou os elixires de longa vida. As mulheres, por sua vez, no afã de cuidar dos filhos, muito contribuíram para que crescesse o número de plantas medicinais utilizadas.

A ciência dos símplices é do domínio de poucos, mas há regiões onde esse conhecimento é transmitido de geração a geração; é assim na Índia e na China, bem como nas paragens do lago Titicaca, entre a Bolívia e o Peru. Na Índia, entre os ramos da ciência da vida, há a **aiurveda** — medicina tradicional baseada nas plantas medicinais; essa prática vem conseguindo curas no campo dos distúrbios músculo-esqueléticos e nas artroses, ainda não obtidas com os clássicos tratamentos alopáticos.

Nos altiplanos bolivianos, o aprendiz do dessa medicina se inicia na pré-adolescência: o jovem segue o mestre nas jornadas pelas montanhas e vai preparando seu herbário. Ao encontrar doentes nas choupanas perdidas na imensidão da cordilheira, vai administrando-lhes as poções que aprendeu a preparar e cujas formulações guarda ciosamente.

Os primitivos apanhadores de símplices procuravam similitude entre as plantas e os órgãos enfermos: assim é que a brancura imaculada da flor de nenúfar (bandeja água) correspondia ao poder afrodisíaco; famosa papoula, cujas sementes se encerram numa cápsula em forma de cabeça, é empregada no tratamento das enxaquecas etc.

A civilização grega, insatisfeita com essa ordenação simplista das plantas, e atendendo ao seu espírito de exatidão de conhecimentos, elaborou um compêndio onde estão arroladas 600 espécies medicinais. Os chineses, à sua maneira, produziram a primeira farmacopéia (Peng Ts'ao 159?) obra cuja feitura levou 30 anos e contém recomendações que se aplicam até hoje.

A dedaleira, **Digitalis purpurea**, era, no século XIII, usada nas ulcerações da pele somente em 1775 um médico inglês descobriu suas propriedades cardiotônicas. Tem suas doses benéficas bem próximas das tóxicas e requer cuidado todo especial em sua preparação.

Da beladona, **Atropa belladonna,** extrai-se alcalóides, entre eles, a atropina, importante na oftalmologia e na neuropatologia; seu sulfato é usado como antídoto nos casos de envenenamento por defensivos. Dois outros alcalóides (hiciamina e escapolamina) formam o racênio atropina. O nome beladona deriva do fato de a atropina

NA CURA DE DOENÇAS

AMAURY SAMPAIO

ovocar abertura das pálpebras e dilatação s pupilas (midríase) que, antigamente, era ial de beleza invulgar; o uso dessa solacea pelas beldades provocava milhares de venenamentos. Certas doses de atropi- causam síndrome próxima da insensaz, donde os alemães denominaram a belaona de "cereja da loucura", por analogia om seus frutos maduros.

Das araliáceas destaca-se o **ginsém**, um getal extremamente raro, que vegeta nos ombrios vales da Sibéria Oriental. É conderada pelos chineses a rainha das plans medicinais, havendo um certo mistério seu respeito pois muitos outros vegetais io comercializados como se fossem o ginèm. Os chineses, ciosos de sua panacéia, sada até como preventivo dos ásperos vesgios que a velhice causa no semblante do omem, cultivam-na em segredo e não a exortam, o que torna seu preço inacessível. á ervanários que oferecem dez mil dólares or uma só raiz de ginsém, desde que silestre, pois é sabido que as plantas medinais cultivadas não são iguais às exponàneas.

A papoula, **Papaver somniferum**, conheda desde épocas remotas, foi, por muito empo, considerada planta do bem por seus feitos analgésicos e soporíferos; seu princípio ativo era usado nas operações para nestesiar os pacientes. Hoje é tida como rva pernìciosa, pois o seu principal produo, o ópio, é narcotizante e condiciona o omem ao vício. O ópio é um complexo de 22 alcalóides: morfina, papaverina, paudanina, narcotina, codeína, etc. ; é obtido da seiva leitosa que se recolhe de incisão horizonal, feita no fruto imaturo, da papoula oriental. A morfina é o seu mais forte agente narcotizante.

Existe uma separação das plantas medicinais em maléficas e benéficas, a qual não resiste a um exame mais acurado, pois a faixa separatória é diminuta. Assim, a bela e inocente orquidácea, a baunilha tão aromatizante, produzem, nos que mantêm prolongado contato com suas vagens, uma sutil intoxicação, que se caracteriza por cefaléia, vertigens, erupções dermais, etc. ; a essa síndrome os médicos dão o nome de vanilismo.

Foi nas plantas maléficas (perigosas) que a ciência médica moderna foi buscar seus grandes auxiliares, os alcalóides. Assim, em 1806, a morfina foi extraída da papoula; em 1817, das raízes da ipeca se extraiu a emetina, alcalóide de largo emprego medicinal; a estricnina é obtida da noz vômica e o hipotensor veratrina é conseguido a partir do heledoro branco (Veratrum album); em 1820, obtém-se a quinina; em 1830, se extrai do ópio a codeína, conhecido sedativo da tosse; em 1856, aparece o poderoso analgésico cocaína, extraído da coca, arbusto espontâneo no Perú e na Bolívia.

Com a intensificação dos estudos dos símplices na URSS, França e outros países, surgiram ultimamente princípios de alto valor medicinal, como a securinina, extraída do bérbere; um poderoso antibiótico, a lutenurina, encontrado no nenúfar amarelo; a diosponina, encontrada no inhame do Cáucaso, e muitos outros. No momento, vários países estimulam o estudo das plantas medicinais. Com isso, cresce o número de boticas onde se vendem e se preparam livremente as formulações dos símplices. Agora, o homem volta a procurar na natureza, que ele tanto modificou, os lenitivos que possam amenizar os efeitos da infinidade de males físicos que sempre o afligiram.

ESP, 14/10/77 — SA

O conhecimento de que a prática de exercícios físicos influi beneficamente sobre os aparelhos cardiocirculatório e respiratório, além de minimizar os fatores de riscos das cardiopatias, entre os quais a tensão emocional, os lípedes séricos (gorduras do sangue), a hipertensão arterial, a obesidade, etc. é responsável pelas inúmeras consultas que pessoas de meia idade fazem aos seus clínicos, solicitando orientação sobre a matéria.

É importante reconhecer que o exercício físico não evita necessariamente o enfarte do miocárdio, mas faz com que sua incidência baixe, e se ele ocorre, nessas pessoas sua evolução é, em geral, mais benigna, e a possibilidade de sobrevida bem maior. Por tais motivos, é mais que justificada a preocupação do indivíduo em dedicar algum tempo do dia ao condicionamento físico.

Antes, porém, de se prescrever um programa de prática física, é recomendável que se tomem certas precauções. Assim indivíduos de menos de 35 anos de idade e sem história pregressa de doença cardiovascular, podem praticar exercícios físicos, progressivamente intensos, sem maiores preocupações; já os de mais idade (35 anos) devem submeter-se a um exame médico minucioso, focalizando em especial o aparelho cardiocirculatório. Quando se orienta programa de exercício físico, devem ser vados em conta três fatores, a saber: tensidade, duração e freqüência.

No tocante ao primeiro ítem, ou se à intensidade do exercício, os benefícios siológicos fazem-se sentir quando a práti é vigorosa, exaustiva mesmo, fazendo c que a freqüência cardíaca, observada fa mente ao tomar-se o pulso, atinja, pelo m nos, 70% de seu valor máximo, alcança após uma prova de esforço violento. Pa se calcular esse índice, independentemen de se efetivar a prova do esforço, usa-se un fórmula simplista, que é a seguinte: do n mero 220 subtrai-se a idade do paciente do resultado da subtração determinam- 70%. Por exemplo, admitamos um indivíd de 30 anos de idade teríamos então: 220 30 = 190. Ora, 70% de 190 corresponde 133, número esse que deve ser a freqüên cardíaca, ou seja, o número de batimen do coração por minuto, atingido durante exercício.

Já quanto a duração ele deve ser, mínimo, de vinte minutos e numa freqü cia de, pelo menos, três vezes por sema É óbvio que a intensidade do exercício ve ser aumentada gradativamente, em pecial naquelas pessoas que até então varam uma vida sedentária. Cumpre re

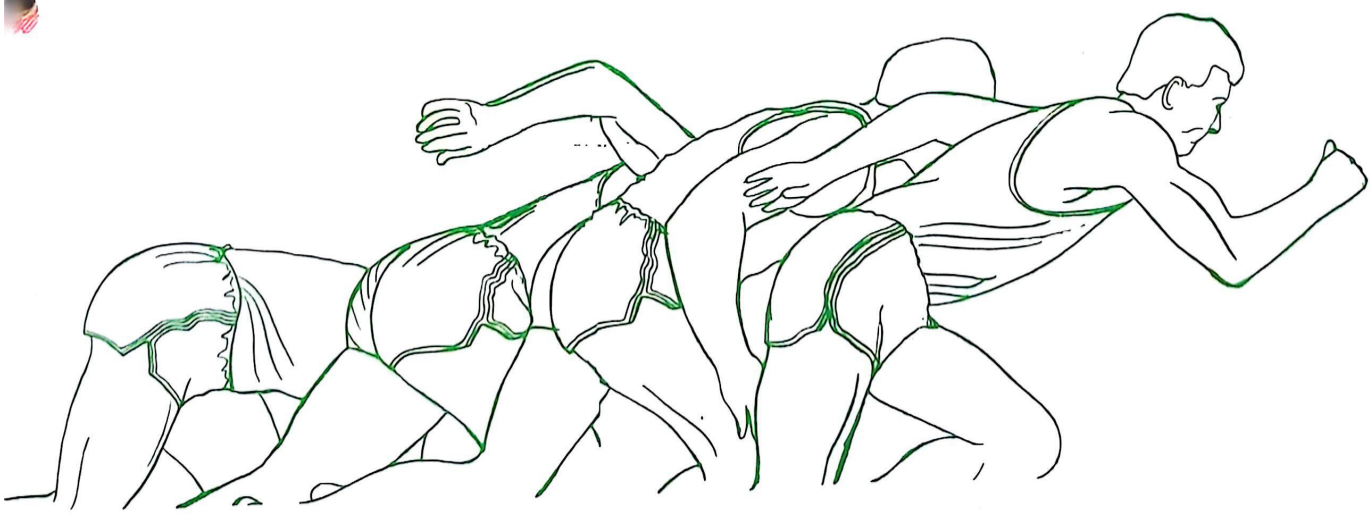
COMO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

;ar que o exercício físico deve, antes de nais nada, ser agradável.

Ao estabelecer-se a duração de vinte ninutos de prática física, deve-se atentar que o exercício tem de ser continuado, sem qualquer interrupção, intervindo principalmente nos grandes grupos musculares. Assim, a marcha acelerada, o ciclismo, a natação, o pular corda são recomendáveis; já o tênis, o "hand-ball", o bola ao cesto, o futebol, dadas as interrupções freqüentes, não são os mais aconselháveis para o condicionamento físico.

Uma norma fundamental, e nem sempre seguida, é a seguinte: entre em forma para praticar uma modalidade esportiva, e não pratique esporte para entrar em forma! Quando todo o exercício físico intenso, é preciso que ele seja precedido de uma fase de aquecimento e igualmente, no seu término, deve o praticante efetuar um desaquecimento progressivo, não interrompendo o exercício violento bruscamente. Apesar desses estudos sobre o condicionamento físico terem sido quase sempre realizados em indivíduos do sexo masculino, sabe-se que as mulheres também se adaptam facilmente a tais provas. Quanto à idade do praticante, anota-se, é óbvio que as pessoas mais velhas acusam uma menor capacidade física, mas com a continuidade dos exercícios, elas acabam por superar as deficiências, atingindo níveis bastante satisfatórios.

Para concluir, recomendamos que é preferível não praticar exporadicamente qualquer modalidade de exercício, isto é, sem continuidade. Com freqüência, ocorrem acidentes sérios, até mesmo mortais, quando indivíduos, completamente fora de forma, resolvem praticar um exercício violento, acidentes que são registrados, sobretudo, nos países onde se praticam esportes de inverno, acrescendo-se que uma atividade física, mesmo vigorosa, praticada sem continuidade, não oferece nenhum benefício ao organismo. — ESP, 8/12/78



Os Perigos da Carne de Porco

E. G. WHITE

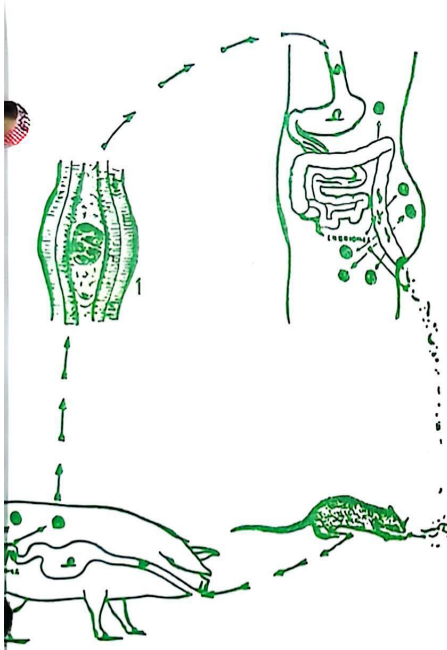
O porco, se bem que um dos artigos mais comuns no regime alimentar, é um dos mais prejudiciais. Deus não proibiu os hebreus de comerem carne de porco meramente para mostrar Sua autoridade, mas porque ela não era artigo de alimentação apropriado para o homem. Encheria o organismo de escrófulas, e especialmente nos climas quentes, produziria lepra, e moléstias de várias espécies. Sua influência sobre o organismo naquele clima era muito mais prejudicial do que em um clima frio. Mas Deus nunca destinou o porco para ser comido sob quaisquer circunstâncias. Os pagãos usavam o porco como alimentação, e o povo americano tem francamente essa carne como importante artigo no regime alimentar. A carne de porco não seria agradável ao paladar em seu estado natural. É tornada agradável ao apetite mediante grandes condimentos, o que torna uma coisa muito má ainda pior. A carne de porco, acima de todas as outras comidas cárneas, produz um mau estado no sangue. Uma pessoa que ingere muito porco, não pode deixar de ser doente. Os que fazem muito exercício ao ar livre não compreendem os maus efeitos da ingestão de carne de suíno como aqueles cuja vida é na maior parte dentro de casa, e cujos hábitos são sedentários, e o trabalho é mental.

Não é, porém, apenas a saúde física que é prejudicada pelo uso do porco. Mentalmente é afetada, e as mais finas sensibilidades são embotadas pelo uso desse grosseiro artigo de alimentação. Impossível a carne de qualquer criatura vivente ser saudável, quando a imundície é seu elemento natural, e quando eles se alimentam de tudo quanto é detestável. A carne do porco se compõe daquilo que ele come. Se os seres humanos lhe comem a carne, seu sangue e sua carne ficarão corrompidos pelas impurezas transmitidas pelo porco.

A ingestão de carne de porco tem produzido escrófulas, lepra e tumores cancerosos. Comer carne de porco causa ainda à raça humana o mais intenso sofrimento. Os apetites pervertidos cobiçam as coisas mais nocivas à saúde. A maldição que pesou duramente sobre a Terra, e tem sido sentida por toda a raça humana, tem sido também sentida pelos animais. Os animais têm degenerado nas dimensões, no decorrer dos anos. Têm tido de sofrer mais do que de outro modo sofreriam, devido aos maus hábitos dos homens.

Não há senão poucos animais isentos de doenças. A muitos tem sido imposto muito sofrimento pela falta de luz, de ar puro e de alimento saudável. Quando são engordados, ficam muitas vezes confinados em estábulos fechados, não lhes sendo permitido fazer exercício, e fruir abundante ar-

culação de ar. Muitos pobres animais são deixados a respirar o veneno da imundície deixada nos celeiros e estábulos. Seus pulmões não permanecem sãos quando inalando tais impurezas. A doença é levada ao fígado, e todo o organismo do animal fica doente. Eles são mortos e preparados para o mercado, e o povo come à vontade dessa comida animal envenenada. Muita doença é assim causada. Mas não se pode fazer o



Ciclo evolutivo da Triquina, enfermidade produzida por um pequeno verme espiral conhecido como "Triquinela".

povo acreditar que é a carne que ingerem que lhes tem envenenado o sangue, e ocasionado seus sofrimentos. Muitos morrem de doenças produzidas inteiramente pelo uso da carne, e todavia o mundo não parece tornar-se mais sábio.

Porque os que participam de alimento cárneo não experimentam imediatamente seus efeitos não se pode deduzir que ele não lhes faça mal. Ele pode estar agindo com segurança em seu organismo, e todavia a pessoa por algum tempo não percebe nada.

Aglomeram-se animais em carros fechados, e ficam quase privados de ar e de luz, de alimento e água, e são assim levados por milhares de quilômetros, respirando o ar contaminado que se ergue da sujeira acumulada, e ao chegarem a seu destino, e serem tirados dos carros, muitos se encontram meio mortos de fome, sufocados pelo pó, e se fossem deixados sós, morreriam por si mesmos. Mas o açougueiro completa a obra, e prepara a carne para o mercado.

São freqüentemente mortos animais que foram tangidos por boa distância para o matadouro. O sangue acha-se aquecido. Estão cheios de carnes, mas privados do saudável exercício, e quando têm de viajar para longe, ficam enfermiços e exaustos, e nessa condição são mortos para o mercado. Seu sangue se encontra grandemente excitado, e os que comerem de sua carne ingerem veneno. Alguns não são imediatamente afetados, ao passo que outros são atacados de forte sofrimento, e morrem de febre, cólera, ou alguma doença desconhecida. Muitos animais são vendidos para o mercado da cidade com conhecimento de estarem doentes por parte dos que os vendem, e os que os compram para o mercado nem sempre estão ignorantes do fato. Especialmente nas cidades maiores isso é feito em grande extensão, e os comedores de carne não sabem que estão ingerindo carne de animais enfermos.

Alguns animais levados ao matadouro parecem compreender o que deve ocorrer, e ficam furiosos, e positivamente loucos. E são mortos enquanto nesse estado, e sua carne preparada para o mercado. Sua carne é veneno, e tem produzido nos que a comem câimbras, convulsões, apoplexia e morte súbita. Todavia a causa de todo esse sofrimento não é atribuída à carne. Alguns animais são desumanamente tratados enquanto levados ao matadouro. São positivamente torturados, e depois que suportaram muitas horas de extremo sofrimento, são brutalmente mortos. Porcos têm sido preparados para o mercado mesmo quando atacados de praga, e sua carne envenenada tem espalhado doenças contagiosas, seguindo-se grande mortalidade.

1980: A Organização Mundial da Saúde pretende arregimentar suas forças para o combate ao fumo — em todo o mundo lança a advertência: "Fumo ou Saúde — a opção é sua"

Dia 7 de abril realizou-se em Vitória, ES, a I Conferência Brasileira contra o tabagismo. No dia mundial da saúde, era colocada à vista dos milhares de transeuntes daquela cidade uma frase inteligente: "A escolha é sua: fumo ou saúde". Talvez não tenha surtido os efeitos a que fazia jus tão nobre campanha, mas a incontestável verdade saltou aos olhos de todos — a impossibilidade de acolher sob um mesmo teto duas coisas tão incompatíveis como o fumo e a saúde. Renuncia-se ao vício para gozar boa saúde ou cultiva-se o ignóbil hábito em detrimento de uma vida saudável.

É louvável a iniciativa que estão tomando as autoridades sanitárias de diversas partes do Brasil. Ainda que com muitos anos de atrazo, não é, absolutamente, tardia. Projetos vários já foram apresentados nos últimos anos, porém, jazem inertes, desativados, mercê da falta d apoio das autoridades cons tituídas.

Os motivos são vário podendo-se destacar os d ordem econômica. Sabe-s que são arrecadados aos cd fres públicos, só de IPI (Im posto sobre Produtos Indus trializados), cerca de 100 bi lhões de cruzeiros (estimati va para 1980). Toda a in dústria automobilística rend ao governo menos da metad da indústria do fumo.

Surgem, entretanto, en vários pontos do país, um investida altamente ideológi ca da parte de secretários ministros, conscientes do maléficos resultados do ta

gismo que, segundo Halfn Nahel, Diretor da Organização Mundial da Saúde, provavelmente, a maior s causas evitáveis de má úde no mundo.

No Rio Grande do Sul, n São Paulo e mesmo na fera federal encetam-se campanhas no sentido de diminuir o consumo de cigarros. Nas escolas, nos hospitais, em repartições públicas, através dos meios de comunicação de massa, o alarma está sendo dado para que ninguém tenha sua vida diminuída, seus pulmões, coração e demais órgãos arruinados por falta de conhecimento. O alerta está sendo dado e que ninguém se engane. A tábua de salvação está lançada. Em todo o mundo a OMS adverte: "Fumo ou Saúde — A Opção é Sua".

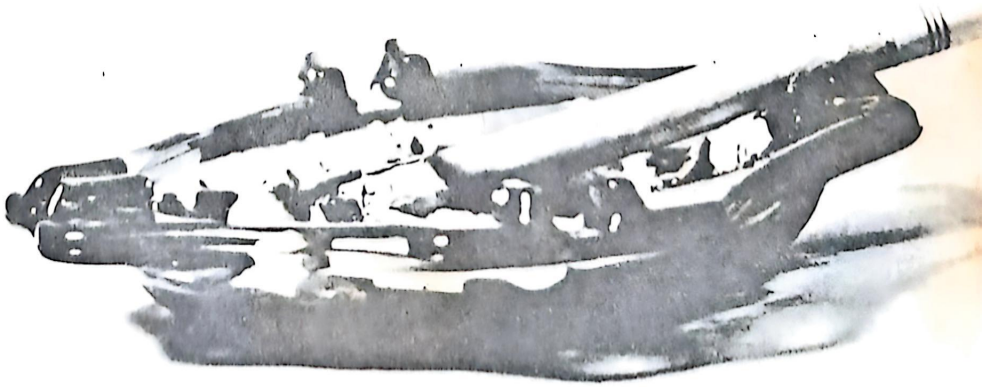
OMS FARÁ DE 1980 O ANO CONTRA O FUMO

O cigarro é culpado por 1 milhão de mortes evitáveis anualmente em todo o mundo. Aos 35 anos, os fumantes têm menos 6 anos de expectativa de vida, correndo duas vezes mais risco de falecer antes dos 70 anos que os não-fumantes. São conseqüências diretas do hábito de fumar 90% dos óbitos por câncer no pulmão, 25% por afecções cardiovasculares e 75% por bronquites crônicas. De cada 60 mulheres que fumam e usam anticoncepcionais, uma morre de ataque cardíaco antes dos 50 anos e o mais grave: só após 15 anos de abstenção o organismo de um fumante estará completamente limpo das substâncias venenosas do cigarro.

Baseada nestas constatações de médicos e cientistas internacionais, a Organização Mundial da Saúde OMS, quer fazer de 1980 um ano decisivo na luta contra o consumo de fumo, evitando que milhares de crianças contraiam o hábito de fumar e venham a morrer prematuramente, quando adultas. No caso de mulheres grávidas que fumam, quer prevenir que continuem perdendo filhos antes do parto ou nos primeiros anos de vida.

"Fumo ou saúde: a escolha é sua." É esse o apelo que a OMS lança amanhã, ao comemorar o Dia Mundial da Saúde, oferecendo aos governos a oportunidade para uma larga campanha popular baseada no intercâmbio internacional de informações e experiências em torno dessa opção. E recomenda, entre outros meios de combater o vício do fumo: a proibição de publicidade, o aumento da proteção aos não-fumantes, o conhecimento a todas as crianças, especialmente na fase da escola primária, dos graves perigos que acarreta o hábito de fumar, e a redução do teor de alcatrão e nicotina em cada cigarro.

(O ESTADO DE SÃO PAULO, 06 de Abril/80)



No entender da Organização Mundial da Saúde, 1980 poderia ser o primeiro ano de retrocesso da atual epidemia do uso do fumo, caso os "responsáveis pela saúde dos povos adotassem enérgicas medidas contra os múltiplos e poderosos interesses vinculados ao consumo do fumo", cuja produção mundial aumentou em 20% entre 1970/76.

No capítulo dedicado às "medidas legais contra o fumo" a OMS assinala que nenhum governo dos tempos modernos procurou proibir o consumo de cigarros por uma razão simples: essa proibição seria a um só tempo, "inapelável e indesejável", devido aos lucrativos impostos sobre a venda ou a exportação do tabaco.

Somente com promoções das vendas de fumo, que vão desde a publicidade na imprensa e os cartazes até os sistemas de cupões para brindes, incentivos a vendedores, patrocínios de competições esportivas e artísticas entre outras modalidades, são gastos por mês Cr$ 2 bilhões. O argumento dos patrocinadores tem sido sempre um só: o suposto direito de promoverem, com inteira liberdade, seu produto.

Anunciar charutos das mesmas marcas que os cigarros mais populares e apresentar o hábito de fumar como um sinal de prestígio e triunfo social tem sido a forma, segundo a OMS, usada pela indústria fumageira quando a legislação em vigor num país só proíbe a publicidade feita em favor do cigarro.

Entretanto, de todos os países, somente oito (cinco comunistas), proíbem qualquer forma de promoção do consumo de fumo: Afegamistão, Arábia Saudita, Checoslováquia, Finlândia, Hungria, Romênia, Cingapura e lugoslávia. Na Bulgária, Itália e Kuwaite a proibição é quase total, porém admitem-se algumas exceções.

Outros 15 países obrigam os fabricantes a inserir nos pacotes de produtos de fumo advertências sobre o perigo que esses produtos representam para a saúde dos consumidores, que não são tão eficazes quanto seria desejável, porque "os governos não insistem em que sua apresentação seja bastante sugestiva, ou que os textos variem e sejam suficientemente explícitos". O sistema mais eficaz é o da Suécia, onde são utilizados 16 textos diferentes para que os fumantes não se habituem a ler sempre o mesmo e passem a não lhe dar importância.

"Uma geração passará antes que se tornem patentes aos novos mercados as conseqüências catastróficas do consumo de cigarros", adverte a OMS ao denunciar a atitude de alguns dirigentes políticos que não adotam medidas decisivas em relação ao hábito de fumar, porque "privariam seus países de uma parte considerável das rendas tributáveis".

Abordando, ainda, as medidas preventivas contra o hábito de fumar, a Organização Mundial da Saúde sugere que se proíba a venda de cigarros a menores de 15 ou 16 anos, como acontece no Reino Unido, embora com certa margem de infração; que se proíba fumar em veículos de tranporte público, lugares de diversão, salas de aula e reuniões, elevadores de edifícios públicos e de apartamentos.

Como já acontece em alguns lugares dos Estados Unidos, é preciso assegurar a todos os não-fumantes a possibilidade de trabalhar em ambiente sem fumaça, enfatiza a OMS, segundo a qual os órgãos governamentais e os serviços de saúde deveriam ser os primeiros a dar o bom exemplo.

Os peritos da entidade apontam os países escandinavos como os mais avançados na luta contra o hábito de fumar, apesar da oposição de interesses muito poderosos, observando que na Finlândia a lei do fumo não só proíbe a promoção do consumo do fumo, em todas as suas formas, como contém dispositivos de proteção aos não-fumantes, revertendo aos programas de educação parte dos impostos que gravam as vendas de artigos fumageiros.

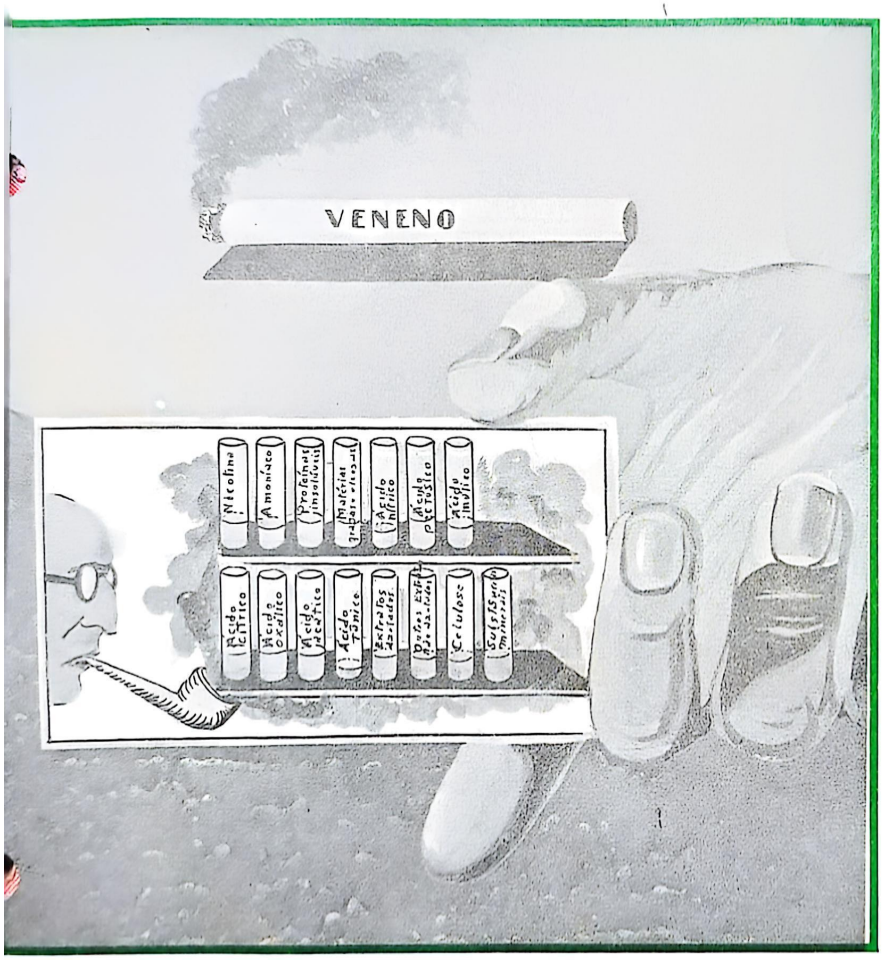
IE

AI

UMA

RAGADA

(VEJA, 16 de Abril/80)



Quando um fumante dá a primeira tragada, põe em funcionamento uma verdadeira fábrica. Uma coluna de fumaça entra em seu organismo composta por dezenas de gases que ocupam 90% de seu volume e por cerca de 2.000 partículas. Cerca da metade da fumaça é uma mistura de nitrogênio, oxigênio e vapor d'água enquanto o resto da produção da usina de tabaco é uma mistura de milhares de ingredientes. Muitos são causadores de doenças. Abaixo a decomposição parcial de uma tragada:

Partículas

Nicotina — estimula o vício e afeta o trabalho do coração.

Benzopireno — é o principal agente cancerígeno do fumo. (Além do benzopireno, **26 outras partículas** são cancerígenas).

Aminos aromáticos — podem ser os agentes causadores do câncer na bexiga.

Isoprenóides do tabaco — dão o gosto ao fumo. Sem prova de toxicidade.

Metais — cada cigarro tem cerca de 20 metais. Do arsênico ao cádmio.

Ouro — nem tudo é doença. Em 25.000 maços, fuma-se 1 grama de ouro.

Gases

Monóxido de carbono — provoca distúrbios cardiovasculares.

Amônia — é um dos gases que lesam os cílios do pulmão e dão pigarro.

Cianogênio — outro agente destruidor dos cílios do pulmão.

Nitrosamina — agente cancerígeno, achado em diversas composições.

Acetonitrilo — é produzido durante a tragada. Cancerígeno.

Hidrazina — cancerígeno. É um dos 600 derivados do nitrogênio no fumo.

Fumaça — contém pelo menos 18 gases tóxicos "suspeitos" à saúde.

A nicotina é, em virtude de sua toxidez, o mais temível dos venenos contidos no fumo; o mais eficaz em seu trabalho destruidor.

"Já faz tempo que vários cientistas descobriram que, quando se coloca uma gota de nicotina na língua de um gato, cachorro ou outro animal pequeno, este morre dentro de alguns minutos.

"A quantidade de nicotina extraída de uns tantos cigarros, se for posta na língua de um adulto, matá-lo-á em 15 minutos. A maior quantidade de nicotina existente no tabaco volatiliza-se na fumaça, não sendo, pois, absorvida pura. Todavia, quem fuma um maço de cigarros diariamente, absorve cerca de 400 miligramas de nicotina numa semana, porção esta que, numa só dose, seria bastante suficiente para fulminar um adulto instantaneamente.

"Um pingo de nicotina deitado na pele de um coelho causa-lhe convulsões e a morte.

"Determinou-se, experimentalmente, que uma alimentação com cerca de 15 miligramas de nicotina pura por quilo de peso é fatal a coelhos e cobaias, e que 5 miligramas ou menos, por injeção endovenosa ou subcutânea, são suficientes para produzir a morte.

"Para matar uma ave basta fazer-lhe aspirar o vapor da nicotina por um batonete de vidro." O Fumo e a Saúde, págs. 32 e 33.

Além disso, a nicotina é a agente causadora da dependência física. Até em recém nascidos, cuja mãe seja fumante, há a dependência. Constatou-se que as crianças ficam irritadiças quando deixam de receber leite materno e passam a ser alimentadas por mamadeiras, pois deixam de receber a nicotina.

SUL DECIDE AMPLIAR RESTRIÇÕES AO FUMO

(O ESTADO DE S. PAULO, 8 de Abril/80)

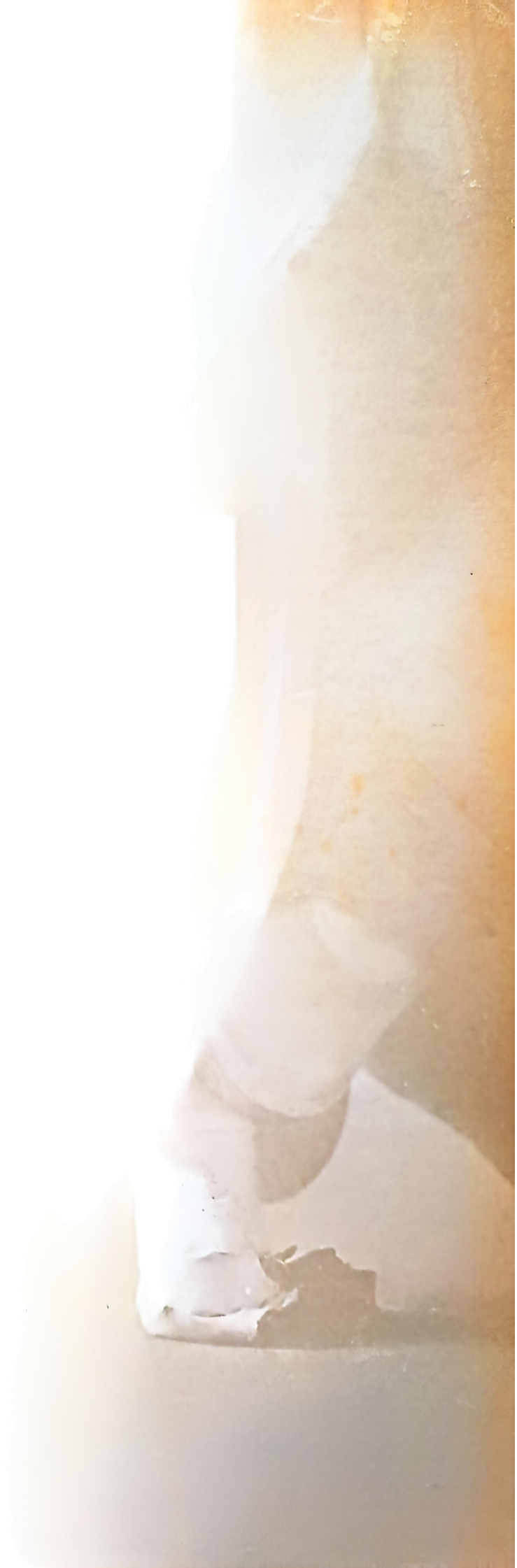
Desde ontem é proibido fumar em locais de atendimento público, unidades sanitárias, hospitais e outros setores de trabalho do governo gaúcho. A decisão foi tomada pelo secretário Germano Bonow, da Saúde e Meio Ambiente, ao lançar um convênio com a Secretaria da Educação e a Associação Médica do Rio Grande do Sul. Dessa forma o Estado comemorou o Dia Internacional da Saúde. Nos últimos anos, o hábito de fumar, no Rio Grande do Sul, foi proibido em lojas, elevadores, cinemas, teatros, postos de gasolina, depósito de combustíveis e veículos de transporte urbano e intermunicipal. A Associação Médica do Brasil recomendou que a iniciativa riograndense seja seguida pelos demais Estados.

Bonow baixou ontem mesmo a portaria de proibição. No documento, ele recomenda que a medida seja adotada em todos os ambientes fechados, particularmente em salas de trabalho,

serviços de saúde e hospitais em geral. Sugere que nesses locais se evite a comercialização do fumo.

A atitude do secretário da Saúde é um "ato concreto", afirmou o presidente da Associação Médica do Rio Grande do Sul, Hans Schreen. A classe médica sempre desejou cooperar, mas nem sempre teve suas críticas compreendidas", complementou. Segundo ele, hoje há no País, "uma certa inquietação sobre os males causados pelo tabagismo. O que faltam são atos concretos. O que fazemos hoje (ontem) é estender essa inquietação pelo País todo".

Para a deputada Dercy Furtado (PDS), presidente da Comissão de Saúde Pública da Assembléia Legislativa, a atitude das duas Secretarias e da Associação foi "muito corajosa". Uma coragem inevitável, justificou o secretário Bonow, "quando se percebe que 35% das mortes ocorridas no Rio Grande do Sul são ocorrências de doenças cardiovasculares, sendo que uma das causas dessas moléstias é o hábito de fumar".



UM NOVO ALERTA CONTRA O FUMO NESTA CAMPANHA

O Estado de S. Paulo,
11 de abril de 1980.

O secretário da Saúde de São Paulo, Adib Jatene, repetiu ontem o mesmo apelo que fez no ano passado, ao lançar a campanha contra o fumo: abolir a propaganda de cigarros nos meios de comunicação, principalmente no rádio e na televisão, onde, segundo ele, a divulgação é atraente para os jovens.

"Sou insistente e vou repetir o ofício que enviei no ano passado a todos os deputados e senadores do País, para encamparem a campanha contra o fumo", explicou Jatene, durante a palestra realizada ontem no auditório da Secretaria, que contou com a participação do cancerologista Antônio Pedro Mirra, diretor do Registro Geral do Câncer, da Faculdade de Saúde Pública da USP.

O secretário declarou-se indignado com a propaganda maciça de cigarros na televisão e apresentou dados sobre o consumo exagerado do fumo. "O Brasil produz 135 bilhões de cigarros por ano. São 20 milhões de maços por dia que, ao preço médio de 20 cruzeiros, representam o gasto de 400 milhões de cruzeiros por dia. Isto, em um ano, significa que o brasileiro gasta 140 bilhões de cruzeiros em cigarros, 20 bilhões a mais que a arrecadação do Estado de São Paulo", ressaltou Jatene.

O secretário concluiu que "o negócio de cigarros é fantástico" e lamentou o fato de grande parte do dinheiro gasto com o cigarro ser arrecadado pelo próprio governo: "Infelizmente, isto acontece. Mas, uma arrecadação deste tipo é prejudicial", disse ele.

Alertando para o fato de que o brasileiro não se motiva para a prevenção de doenças causadas diretamente pelo fumo, porque o resultado desta prevenção só é sentida 20 ou 30 anos depois, o secretário da Saúde de São Paulo afirmou que é difícil a luta contra o cigarro, enquanto a divulgação do seu consumo "for maciça e milionária, principalmente na televisão."

100 MIL MORREM

Já o professor Antônio Pedro Mirra, da Faculdade de Saúde Pública, falou sobre os problemas causados pelo fumo: "100 mil pessoas morrem por ano no Brasil vítimas de moléstias causadas diretamente pelo fumo — moléstias cardiovasculares, pulmonares e degenerativas, como o câncer — e mais 100 se tornam inválidas por causa do cigarro."

O cancerologista Pedro Mirra informou também que 25 milhões de brasileiros fumam e as principais empresas produtoras do cigarro pretendem conseguir de 6 a 7 milhões de novos fumantes por ano. Segundo ele, há de 10 a 15 tipos de câncer que têm, comprovadamente, relação direta com o hábito de fumar, destacando-se o câncer de pulmão, laringe, faringe, boca, esôfago, pâncreas e bexiga.

Além do câncer, o cigarro provoca doenças como o enfarte, angina no peito, bronquite, enfisema e fibroses pulmonares. "Mas o fumo também traz problemas ecológicos." Diz Pedro Mirra: "30% dos incêndios brasileiros são provocados por um toco de cigarro aceso; e cada fumante, em média, destroi uma árvore por mês, já que o papel utilizado em 300 cigarros é o equivalente ao material extraído de uma árvore."

Em um audiovisual apresentado na conferência sobre o fumo, os funcionários públicos que lotaram o auditório da Secretaria da Saúde ficaram sabendo que, em pesquisas realizadas em Londres, descobriu-se que o fumo não é estimulante cerebral, como se imaginava antigamente.

; campanhas

Diante de tais evidên-as, só resta a cada um a re e consciente escolha: mo ou saúde.

As campanhas oficiais rão intensificadas e espe-mos resultados satisfató-os.

Nos Estados Unidos o mbate franco ao tabagis-o e as restrições aos fu-antes fez com que caísse nsideravelmente o consu-o do fumo. A campanha i tomando proporções tais o viciado já se conside-um cidadão de 2.º classe.

Desde 1964, quando teve ício a "revolução de costumes", os maços de cigarros são obrigados a conter rótulo de alerta. Depois de 1970 a publicidade foi proibida no rádio e televisão. Trinta e seis Estados adotaram leis de restrições ao fumo em lugares públicos. Resultado: mais de 30 milhões de pessoas abandonaram o vício. O consumo "per capita" de cigarros chegou ao ponto mais baixo — o mesmo de 1893.

No Brasil, estima-se em 25 milhões a população de fumantes.

Uma luta sem tréguas fará com que, com a ajuda de Deus, nossa gente, principalmente nossas crianças e jovens, sejam livres do vício maldito que dispara a cada tragada, milhares de setas venenosas às células e órgãos vitais do nosso organismo.

Não temos o direito de corromper ou destruir nosso organismo pois ele pertence a Deus, como diz o apóstolo Paulo:

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus..." 1 Coríntios 6:19, 20.

INCIDÊNCIA DAS ENFERMIDADES NOS FUMANTES

Hipertensão: o fumo não é considerado como causador da doença, mas a agrava, se existe.

Câncer na boca, laringe e esôfago: pode ser provocado por cigarros, charutos e cachimbo.

Câncer no pulmão: mais claro malefício do fumo. De cada 15 vítimas, 14 fumam.

Enfisema: o fumante tem doze vezes mais riscos de ficar com o pulmão atingido.

Colapso cardíaco: a nicotina afeta as caronárias e obriga o coração a se esforçar. A mulher que fuma e toma pílula corre um risco cinco vezes maior de ter enfarte.

Aneurisma da aorta: atinge sete vezes mais quem fuma dois maços por dia.

Enfarte: o vício do fumo é associado a distúrbios em pequenas artérias do miocárdio.

Úlcera gástrica: o fumo provoca a volta de substâncias do duodeno para o estômago.

Úlcera do duodeno: não há prova de que o fumo a provoque. É, contudo, um fator indireto.

Câncer no pâncreas: Quem fuma dois maços por dia corre duas vezes mais riscos.

Câncer na bexiga: a incidência é duas vezes maior entre os fumantes de cigarros.

Aterosclerose: há relação entre o aumento de gordura no interior das artérias e o fumo. (Aterosclerose é um tipo de arteriosclerose provocada por ateromas, camadas gordurosas que se alojam no interior das artérias).

Câncer nos rins: a incidência chega a ser cinco vezes maior em fumantes. (Veja — 16 de abril, 1980).

Medicina Natural

o que fazer com a gripe?

A gripe é uma doença infecciosa, cujo agente causador é um vírus. É muito contagiosa, podendo assumir caráter epidêmico. Ataca separada ou conjuntamente os aparelhos respiratório e digestivo e o sistema nervoso.

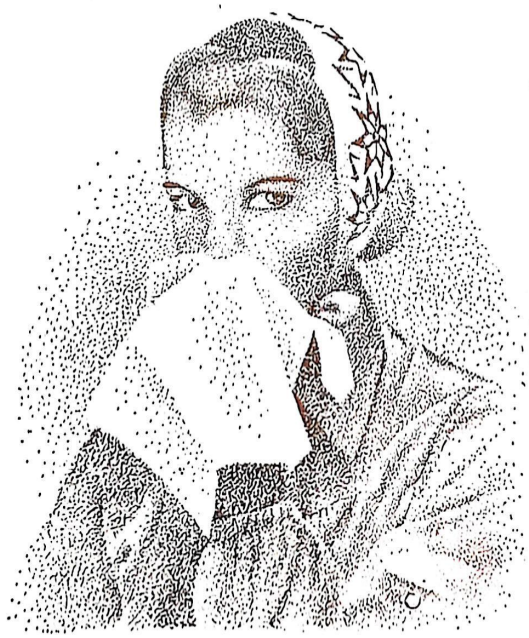
Os sintomas com os quais ela se apresenta sob a forma brônquica ou torácica são os seguintes: Calafrios, febre, vertigens, mal-estar, moleza extrema, astenia, sensação de peso sobre os olhos, forte cefalalgia, dor ao longo da coluna vertebral, dores em todo o corpo, dor de garganta, coriza, tosse, rouquidão.

Sob a forma intestinal apresenta-se com embaraço gástrico, cólicas, diarréia, inapetência, náuseas, vômitos, língua saburrosa. Existe ainda a forma nervosa ou nevrálgica.

O perigo da gripe, na sua forma grave, são as complicações: pneumonia, bronco-pneumonia, congestão pulmonar, pleurisia.

COMO PREVINIR

Recomendam-se as seguintes medidas preventivas contra a gripe: 1. Andar levemente agasalhado; 2. Precaver-se contra a umidade excessiva nos dias de chuva de verão; 3. Dormir em quarto com ventilação e pirar ar puro durante o 4. Observar com todo o ri os períodos de descanso, r não deixar os exercícios cos; 5. Não beber líqui gelados nem chupar sorve 6. Alimentar-se corretame fazendo uso abundante frutas e verduras cr 7. Cuidar da limpeza inte nal; 8. Tomar banho dia mente; usar roupa bem as da; 9. Tomar freqüenteme banhos de sol; 10. Evitar aglomerações e os locais chados de reuniões coleti e, principalmente, a proxi dade de pessoas doen



TRATAMENTO

São eficazes no tra mento da gripe, os seguir vegetais:

1. Cardo-santo (cardo-ben em forma de chás.
2. Eucalipto — chá. afecções várias das vias re ratórias, aspira-se o vapor cozimento de eucali obtendo-se excelentes resu dos, inclusive no tratame da sinusite.
3. Limão — apressa a c da gripe. Espreme-se 5 a limões em um copo, dia mente, por 4 ou 5 dias.
4. Conservar-se acamado tomar banhos de vapor.

;UTAS E HORTALIÇAS O TRATAMENTO DE NFERMIDADES

AMÃO — Diz o Dr. John arvey Kellogg, que o maão "é o mais poderoso igestivo que se conhece", ecomendando-o entusiasticamente a todos os que sofriam e dificuldades digestivas. O stômago sensível, que não ode tolerar comida, encona nessa fruta um alimento elicioso e calmante, capaz e dar-lhe o descanso necesário no processo curativo. mamão é considerado, porto, o nº 1 para o aparelho igestivo.

:ASCA DE BANANA

Escorreguei nas pedras e sfolei seriamente a perna e a unheca. Por acaso eu tinha ma banana comigo, e colouei a parte interna da casca tando-a, diretamente em ontato com as feridas, e ontinuei andando. Quando heguei ao hotel, algumas oras depois, notei que as artes machucadas estavam mpas e sadias. Não houve flamação e o processo de ura foi o mais rápido que já experimentei. Posso, com confiança, falar da banana como tendo aplicação externa nos casos de inflamações, queimaduras, escaldaduras, nchações, feridas simples, chagas e neuralgias. Basta usar casca fresca, sadia, e aplicar a superfície interna à parte afetada. Ata-se na posição devida, mas não se aperta, e renova-se cada duas ou três horas". Dr. Eric F. W. Powell.

CEBOLA — PURIFICADORA DO SANGUE

"A cebola é... poderoso bactericida, depurativo, antitóxico, laxante, sudorífico e diurético..." Dr. Domingos D'Ambrósio.

A cebola age com resultados incrivelmente satisfatórios sobre uma infinidade de doenças. É capaz de curar a tuberculose, a sífilis e até mesmo o câncer. E MAIS:

Colocada sob o nariz, crua, corta as hemorragias nasais.

Em massagens aplicadas ao couro cabeludo, o suco de cebola estimula o crescimento dos cabelos.

Ajuda a conciliar o sono.

É bom alimento para os trabalhadores intelectuais.

Tomado com água, o suco da cebola alivia a dor de dente. O mesmo efeito se obtém introduzindo na cárie dental um pouco de cebola machucada.

ALHO NA DOR DE OUVIDO

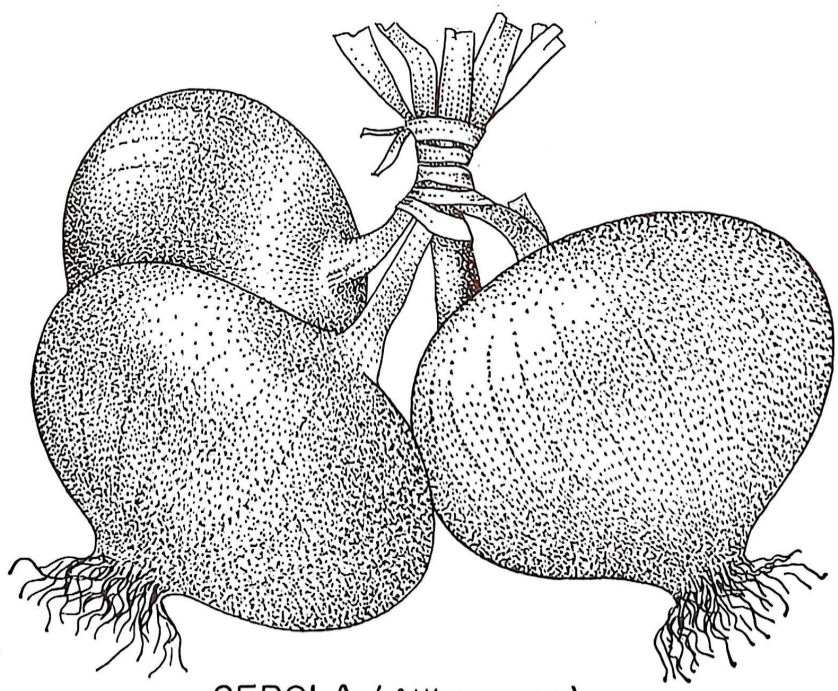
Para acalmar a dor de ouvido, aplica-se algodão embebido em azeite fervido com alho.

BETERRABA CONTRA PRISÃO DE VENTRE E ANEMIA

Para os que têm durante anos cometido abusos contra seu organismo, usando alimentos ácidos-formadores em abundância e com freqüência, e que amiúde sofrem de prisão de ventre, a beterraba é um alimento indispensável, graças à sua ação laxativa e neutralizadora dos ácidos.

Dado o seu rico conteúdo em ferro e cobre, a beterraba é mui útil à formação dos glóbulos vermelhos. Daí a sua importância contra a anemia.

(Tudo sobre Medicina Natural nas publicações desta Editora)



CEBOLA (Allium cepa)

AS VITAMINAS

Vitaminas são substâ cias várias, muitas delas conhecidas em sua constit ção química, as quais, intr duzidas no organismo em p quenas quantidades, dese penham importante papel manutenção da saúde, crescimento, na defesa co tra as infecções, na nutriçã Favorecem a assimilação d alimentos, etc. As vitamin são para a nutrição o que arranque é para o autom vel. A falta delas na alime tação do homem determi estados mórbidos definido xeroftalmia, beribéri, anem escorbuto, pelagra, raquiti mo, etc.

Para que recebamos necessária quota de vitam nas não podemos dispens as verduras e as frutas e nossa alimentação. Muit pessoas sem estarem verd deiramente doentes, que xam-se de perturbações d olhos, afecções da pele, re friados, falta de apetite, d res nos braços e nas perna hemorragias nas gengiva fraqueza dos dentes, irritaçã pelos menores motivos, et É uma série de aborrecimen tos que lhes vão envenena do, pouco a pouco, a exis tência. A ciência descobri que, em inúmeros casos, es sas perturbações são devida à falta de vitaminas na al mentação, quando esta é pobre em frutas e hortaliças frescas.

ITAMINA "A" — pode ser onsiderada a "vitamina da eleza", pois figura em pri-ıeiro plano como agente de efesa orgânica contra as ıfecções, protegendo a saú-e, que é a condição primor-lial da beleza. Contribui ain-la para o desenvolvimento ıormal dos dentes, conserva-:ão do esmalte, conserva o ıom estado dos olhos, dos :abelos e da pele.

A vitamina A é termo-:stável (resiste ao calor até 00°C) hidroinsolúvel (não úvel na água) lipossolúvel solúvel nas gorduras).

Nossa alimentação deve conter pelo menos 5.000 U. I. de vitamina A por dia.

Damos a seguir uma lista de alimentos e seu conteúdo em Vitamina A em 100 gramas. (O alimento citado é cru).

Abóbora crua	2.800
Abóbora cozida	1.000
Alface (folha verde)	4.250
Alface (folha branca)	240
Alfafa	15.800
Ameixa vermelha	2.000
Brócolo (cru)	15.000
Brócolo (cozido)	500
Buriti (polpa)	50.000
Caju vermelho	7.000
Caqui	2.750
Caruru	7.384
Cenoura	14.500
Coentro	7.185
Couve-manteiga	7.500
Dendê (fruto)	101.656
Escarola	21.000
Espinafre	7.385
Goiaba vermelha	2.450
Leite de vaca (cru)	185
Mamão	2.350
Manga	2.200
Mostarda (folha)	20.000
Nabo branco (folha)	4.735
Óleo de Buriti	500.000
Óleo de Piqui	100.700
Óleo de Tucumã	313.000
Salsa	70.000
Tangerina	3.015

As frutas e as hortaliças são uma inesgotável fonte de vitaminas. São indispensáveis a quem deseja gozar uma boa saúde.

VITAMINA B1 (TIAMINA) — é indispensável à saúde do sistema nervoso e como fator do crescimento normal, da regularidade do metabolismo e da manutenção do apetite.

A deficiência em vitamina B1 no organismo acarreta diminuição de memória (cansaço mental), falta de atenção, fraqueza muscular, redução da capacidade mental.

O álcool é um forte destruidor da vitamina B1. O alcoolista crônico apresenta as deficiências dos indivíduos carentes de Vitamina B1.

A necessidade diária de tiamina é de 1.800 a 2.300 mcg.

Abaixo, alguns alimentos e seu conteúdo em Vitamina B1: (mcg em 100 g)

Abóbora moranga	360
Alho	224
Amendoim cru c/ película	1.300
Amendoim cru s/ película	1.100
Arroz integral	320
Castanha do Pará	1.094
Centeio (germe)	2.200
Cevada (germe)	4.200
Lêvedo de Cerveja (pó)	14.050
Soja fresca	900
Trigo (germe)	450

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) — Exerce ação promotora do crescimento. Atua na regeneração sangüínea, no fígado, no trabalho cardíaco e no aparelho ocular. Sua deficiência no organismo humano causa perturbações digestivas, afecções da pele, inflamação da córnea, do olho e catarata.

A necessidade diária, para o adulto, é de 2.200 a 3.000 mcg.

Abacate roxo	327
Amendoim cru s/ película	460
Avelã	675
Escarola	250
Espinafre	305
Farinha de soja	396
Gema de Ovo	555
Leite de Vaca (cru)	653
Lêvedo de Cerveja (pó)	4.612

VITAMINA B5 (NIACINA) — juntamente com suas duas irmãs já estudadas do complexo B, desempenham grande papel na demolição e síntese glucídicas. Sua deficiência é responsável pelo aparecimento da pelagra, a doença dos 3D: Dermatite Diarréia e Demência.

A necessidade diária para o adulto é de 18 a 23 mg por dia:

Abóbora Moranga	3,2
Alfarroba	3,6
Amendoim cru com película	13,0
Arroz (farelinho)	13,0
Castanha-do-pará	7,7
Lêvedo de Cerveja (pó)	57,0
Ovo da Galinha	4,2
Pimentão doce	10,2
Trigo (germe)	6,0
Trigo integral	3,6

VITAMINA B6 — Encontra-se na natureza, livre ou combinada com substâncias proteícas. Sua deficiência produz a pelagra.

Em casos em que a Pelagra resistiu ao tratamento com as outras vitaminas do complexo B, foi finalmente eliminada pela aplicação da vitamina B6 (Piridoxina sintética).

As mais ricas fontes são o lêvedo de cerveja, os cereais integrais, os legumes os vegetais verdes, o leite.

ITAMINA B12 — É o mais oderoso elemento antianêmico até hoje conhecido. É única substância, até hoje ncontrada, que age favoravelmente sobre as degenerações nervosas decorrentes da nemia perniciosa. Desempenha papel importante como fator do crescimento.

É indicada no tratamento as afecções cutâneas. Produz melhoria das condições gerais (apetite, vigor físico, etc).

A vitamina B12 encontra-se especialmente no lêvedo de cerveja, nos cereais integrais, no ovo, no leite, não sendo necessário tomar os nauseantes extratos de fígado.

ITAMINA C — (ver artigo à página 4).

ITAMINA D — São indispensáveis para manter e mobilizar o cálcio e o fósforo no organismo. Tornam fortes e bem conformados os dentes e fazem parte integrante dos ossos. Sua carência provoca o raquitismo e é uma causa predisponente da cárie dentária. São produzidas no corpo pela ação dos raios ultravioletas do Sol sobre a pele, onde se acha o ergosterol — uma provitamina D.

A gema de um ovo cozido contém mais vitamina D do que em 100 gramas de fígado.

A fonte de eleição é, sempre que possível, a exposição à luz solar, e isso porque mesmo pela superirradiação está apurado não haver sinais de hipervitaminose que surgem quando do abuso de doses de preparações ou concentrados de Vitamina D.

Podem expor-se ao Sol, de manhã, as próprias frutas, muitas das quais, como a banana, contêm o ergosterol, que, com esse recurso, se transforma em Vitamina D.

VITAMINA E — Sua função específica é garantir a normalidade da reprodução e do metabolismo muscular.

Pouco se sabe sobre o mecanismo bioquímico da vitamina E. Sabe-se, entretanto, que é conveniente a aplicação de doses profiláticas contra o aborto iminente. Age também no tratamento das afecções neuromusculares.

Em 100 g de substâncias alimentícias encontram-se as seguintes quantidades, em miligramas, de Vitamina E:

Alface	6,0
Azeite de Oliva	8,0
Banana	0,5
Couve	6,0
Manteiga	2,6
Milho (germe)	16,0
Óleo de amendoim	16,0
Ovo	1,0
Trigo (germe)	30,0

VITAMINA K — Tem como função principal assegurar a coagulação do sangue, graças à sua ação anti-hemorrágica.

Admite-se em geral, que o homem não carece de receber vitamina K com os alimentos, porque ela lhe é fornecida pelos micróbios do intestino. Apresentam-se sintomas de avitaminose quando há dificuldade de absorção, como no caso das icterícias por retenção, em que a falta da sais biliares dificulta a absorção das gorduras, portanto das vitaminas hipossolúveis ... Seja como for, a administração da vitamina K faz aumentar a quantidade de protombina do sangue e, como resultado, a coagulabilidade deste.

Aveia, Batata, Cenoura, Couve, Ervilha, Espinafre, Morangos, Salsa, Soja, Tomate e Trigo, são boas fontes de vitamina K.

RECEITAS SAUDÁVEIS

PÃO INTEGRAL

(Sem azeite, sem gordura)
Ingredientes:

3 quilos de farinha de trigo integral
4 colheres de sopa de fermento (fleischmann)
1 colher de chá de sal
1 xícara de melado e água que dê para formar uma massa de consistência regular.

Maneira da fazer:

Dissolver o fermento em um pouco de chá de erva-doce com uma colher de chá de açúcar (se possível escuro).

Pôr os outros ingredientes em uma bacia, misturar, fazer um lugar no meio da farinha para despejar o fermento.

Amassar vigorosamente e deixar a massa coberta em lugar quente durante 3 horas para crescer. Colocar a massa em formas apropriadas, já untadas e deixar crescer por mais 1/2 hora.

Assar em forno regular. Dá para sete pães.

SOPA DOURADA

Ingredientes:

2 xícaras de cenouras picadas
1 cebola pequena picada
2 xícaras de rodelas finas de batatas
2 talos de aipo
1 raminho de salsa
1 colher de óleo
2 bolachas dágua torradas e picadinhas
1 xícara de leite de soja ou molho branco
Sal

Maneira de fazer:

Põem-se as cenouras, a cebola, a salsa e o óleo numa caçarola, junta-se meia xícara de água e cozinha-se tapado até secar, mexendo a miúdo, para evitar que se queime. Agrega-se água, depois o aipo, as batatas e o sal a gosto, fervendo a fogo vivo até que as verduras estejam bem cozidas e desfeitas. Tira-se a salsa e coa-se o resto por uma peneira. Acrescentam-se as migalhas das bolachas e dá-se outra fervura. Adiciona-se o leite de soja quente e passa-se outra vez pela peneira.